

再忙，也要为你做早餐

跳跳妈 著



就从早餐开始

美美的一天
天天不重样
样样零失败
自己做最安心
健康+美味

100道
营养、安全
温暖牌早餐



图书在版编目(CIP)数据

再忙,也要为你做早餐/跳跳妈著. —广州:南方日报出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5491-1259-3

I. ①再… II. ①跳… III. ①食谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第115389号

© 2015 Guangzhou Anno Domini Media Co., Ltd. 广州公元传播有限公司

All rights reserved 所有权利保留

再忙,也要为你做早餐

ZAIMANG, YEYAO WEINI ZUOZAO CAN

作者:跳跳妈

责任编辑:阮清钰

特约编辑:石翠兰

装帧设计:罗庆丽 梁振兴

技术编辑:郑占晓

出版发行:南方日报出版社(地址:广州市广州大道中289号)

经销:全国新华书店

制作:◆广州公元传播有限公司

印刷:东莞市信誉印刷有限公司

规格:760mm×1020mm 1/16 14印张

版次:2015年7月第1版第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5491-1259-3

定价:38.00元

如发现印装质量问题,请致电020-38865309联系调换。

前言

有一天，妹妹在朋友圈里转载了一篇关于中国餐桌礼仪的文章，她说很怀念小时候我们吃团年饭的场景，一大家族的人其乐融融。这一席话，惹得我们姐妹纷纷追忆往昔，泪水盈盈。

童年时，我是与爷爷奶奶、叔叔婶婶共同生活的，大家同住在一个老宅子里，院子里种满了各种花草树木，郁郁葱葱。我妈总在屋前的水池洗洗刷刷，然后把带着皂粉香味的衣物晾在院子里，衣服随着风飘啊飘。屋侧搭了个棚子，我爷爷总在那儿干活。印象中的爷爷高大挺拔，像山一样，用他的爱细心地照料和呵护着我们。老宅子有个敞亮的堂屋，屋内一套红格子的人造革沙发显得格外雅致，可我却经常将不愿意吃的饭菜偷偷倒在沙发的间隙里，这个行为至今都被叔叔耻笑着……

穿过堂屋往里走就是厨房了。清晨，奶奶总端着香喷喷的面条哄着我吃，而我却撅嘴跑开，从厨房的后门溜出去撒欢了。后来时兴订牛奶，我每天拿张小票去奶站领一瓶奶，待早上时，妈妈会用小奶锅给我煮热，再搭些包子鸡蛋，便是一顿丰盛的早餐了。有一次，我自告奋勇去端煮沸的奶锅，手一抖，泼了一身，烫了好几个大水泡，着实吓我妈一跳。

长大后，我们分别住进单元楼，和爷爷奶奶、叔叔婶婶隔着不远，楼上楼下的，也经常串门吃吃喝喝。随着生活水平的提高，早餐的品种也越来越丰富，当大家都走出家门吃早餐时，我的妈妈却执意亲手给我做。或许她在意的更是一家人团坐的气氛，家的气氛。逢寒暑假，奶奶就会端着早餐上到住七楼的我家，把睡懒觉的我喊醒，一边跟我聊天，一边看着我吃完。

从小到大，我就是这么被家人爱护着，大家庭里从来不缺少关爱，充满乐趣。如今，我也成家了，有了小跳。我享受这样的早餐时光，一家人有说有笑、其乐融融。在这本书里，我只是在传承着家的理念，用心记录下每一顿精心烹饪的早餐，在享受营养可口的食物同时，亲人的爱与呵护也随着时光在慢慢流淌。

跳跳妈

2015年5月



目录



contents

前言 |



001

金枪鱼海鲜粥
低脂营养粥

1

002
皮蛋瘦肉粥
经典靓粥

3

003
猪骨粥
一步一步做基础高汤

5

004
蔬菜清粥
餐餐之后最是挂念

7

005
番茄牛腩汤
想起来就口水直流

9

006
番茄牛腩拉面
一锅好汤成就一碗好面

11



007

土豆焖面
做一锅属于你的花式焖面吧

13

008

牛腩粉丝煲
雪天里的早餐

16

009

盖浇紫薯面
花样面条

18

010

烩鱼面
只食鱼味不见鱼肉

20

011

鳝鱼羹面
一碗很有料的面

22

012

热干面
日销量过百万碗的明星面

24

013

鲜虾馄饨面
包个小元宝似的馄饨

26

014

面片汤
不要饺子馅只要饺子皮

29

015

妈妈面
有妈妈味道的面

31

016

肉夹馍
零失败卤水怎么做?

33

017

什锦炒河粉
细节决定成败

35

018

红烧牛腩面
胡萝卜炖牛腩两吃

37

019

黑椒牛柳乌冬面
“咕咚咕咚”面

40

020

鱼丸粗面
麦兜吃不到的

42

021

白玉猪骨浓汤
秋日暖汤

45





022

台式卤蛋
巧克力蛋?

47

031

养生黑糊糊
第一道养生食疗方

65

040

肉松面包卷
用卷面包卷的力度来育儿孩子 84

023

卤蛋面
无油无盐的低脂面

49

032

红豆银耳羹
不太好看但是超级好吃

67

041

香菇烧麦
改良版武汉重油烧麦 87

024

奶油蘑菇汤
一个像夏天一个像秋天

51

033

猪仔豆沙包
心中开出小彩虹

69

042

豆沙锅饼
外酥里嫩的美味甜品 89

025

椰奶西米露
甜心糖水

53

034

铜锣烧
用平底锅煎出来的蛋糕

72

043

金枪鱼越式春卷
得心应手的清晨 91

026

雪梨银耳羹
润肺清火的美容靓汤

55

035

排骨年糕
亦饭亦菜的年味儿早餐

74

044

葱油饼
最家常的早餐饼 93

027

核桃米糊
我爱你, 爸爸! 57

036

腊肠炒年糕
自制腊肠早餐

76

045

南瓜面疙瘩
别看人家小, 人家懂养生 95

028

玛瑙汤圆
“色”字当头

59

037

玉米窝窝头
忆苦思甜

78

046

鸡蛋软饼
点击率最高的一道早餐 97

029

桂香红豆沙
将旅途中的美好延续

61

038

手工蛋卷
阳光里满格的正能量

80

047

肉丝卷饼
今天, 你快乐吗? 99

030

香葱紫薯卷
一不小心回到小时候

63

039

西红柿鸡蛋饺子
素食饺子

82

048

南瓜豆包
南瓜是个宝 102

049
土豆丝饼
土豆大王

104



050
花生酱小饼
日间的能量补给

106

051
小锅豆皮
武汉的特色过早

108

052
茄汁蛋花拌饭
武汉过早“烫饭”

111

053
韭菜盒子
“夜雨剪春韭,新炊间黄粱”

113

054
菠菜薄饼
不简单的饼

115

055
培根芝士蛋堡
如此简单,如此速成

117

056
肉排米汉堡
中国式汉堡

119

057
法式吐司
马克·吐温

121

058
红糖蒸糕
儿时的美味

123

059
面包干沙拉
节后清肠早餐

125

060
重磅芝士蛋糕
冰激凌的替代品

127

061
经典轻芝士蛋糕
补钙佳品

129

062
早餐三明治
营养满分

132



063
蜂蜜玫瑰面包
情人节的礼物

134

064
红豆木材面包
快手做面包

137

065
吐司比萨
小鬼当家

139

066
蛋黄派
超美味的早餐小点

141



067
什锦比萨
馅料外露的外国馅饼

144

068
巧克力豆香蕉玛芬
5分钟蛋糕

146

069
鱼香意大利面
化繁为简,人人都能做

148

070
提子蛋糕卷
烘焙路漫漫

150

071
浓情布朗尼
在清晨把梦实现

153

072
香橙杯形蛋糕
无价的褒奖

155

073
杏仁豆沙卷
一个人的时候也要充盈自在

157

074
菠萝鸡盖饭
认真做一顿饭,即使是早上

159

075
花花炒饭
有菠萝的炒饭哦

161

076	台湾卤肉饭 来自海峡对面的味道	163	085	腊味煲仔饭 家有一煲如有一宝	182	094	酸菜炒米 重温西安小吃	202
077	电煲蛋花饭 毫无准备的清晨	166	086	牛腩煲仔饭 快手做煲仔	185	095	奶油爆米花 5分钟炮制影院零食	204
078	海鲜焗饭 石小跳的“比萨饭”	168	087	酥炸鱼排饭 鱼骨头最补钙	187	096	蛋煎糍粑 儿时的美味	206
079	蛋包饭 番茄酱是点睛之笔	170	088	鲜鱼糊汤粉 鱼米之乡的气息和味道	189	097	公婆饼 越囤越香的百搭面团	208
080	温泉玉子猪肉饭 高级的蒸水蛋拌饭	172	089	清水豆丝 家乡的特产	191	098	海鲜卤面 山寨福建经典美食	210
081	黄金黑米卷 扫存货	174	090	小面窝 黄金比例	193	099	韩国泡菜饼 一等一的美味	212
082	照烧鸡肉饭 减肥者慎入	176	091	鲷鱼烧 不太高兴的鱼先生	195	100	什锦儿 串起来的早餐	214
083	粉嘟嘟肉松饭团 色诱他的嘴儿	178	092	糯米鸡翅 平民糯米的华丽变身	197			
084	蜜汁叉烧饭 零技巧叉烧肉	180	093	基础寿司 一期一会	200			



金枪鱼
海鲜粥
低脂营养粥





工具

汤锅。



材料

大米 70g, 芹菜末、虾干、海虹干各1小把, 金枪鱼罐头1个。



调料

盐, 胡椒粉。

TIPS

1. 海鲜干还可以用其他品种, 不用太拘泥。如果用新鲜的海产品, 就在最后一步与金枪鱼一同放入, 烫熟即可, 切不可久煮。
2. 金枪鱼本身已经很有味道了, 所以粥中的盐要放少一些。
3. 这个粥非常适合做早餐, 但清早起来熬粥比较费时, 可以在头一天晚上煲一锅白粥, 密封冷藏好, 次日清晨起来, 将粥煮开后再放料继续煮一下就可以了, 省时省力, 而且味道一点也不打折扣!

有人说夏天人会自然消瘦, 可是, 大热天里我们家装修房子, 我里里外外没少忙活, 可我咋就越来越胖咧? 因为我胃口太好了! 好吧, 大鱼大肉过后, 偶尔咱们还是要来点清淡的食物清清肠胃。嫌白粥太素了吗? 加些低脂肪低热量的金枪鱼怎么样?

做法

- ① 大米淘洗干净后, 用水浸泡1小时。虾干和海虹干冲洗干净后用水泡软。将浸泡好的大米放入锅中加入足量的清水, 大火煮开后转小火慢熬。
- ② 待米汤略微浓稠后, 加入海鲜干, 继续煮约10分钟。
- ③ 加入芹菜末熬煮。
- ④ 当米粒儿煮开花、米汤浓稠时, 加入金枪鱼, 拌匀后加少许盐和胡椒粉即可。



皮蛋瘦肉粥
经典靓粥

002

Breakfast time





工具

电饭煲。



材料

大米 100g, 清水约 1500ml,
肉馅 100g, 姜丝 5g, 葱花
1把, 皮蛋 2个。



调料

淀粉, 料酒, 酱油, 盐, 胡
椒粉, 芝麻油。

TIPS

煮粥的时间约40分钟, 完成步骤3后, 就可以从容地去梳理打扫或者做做其他家务活, 待一切工作就绪, 电饭煲中的粥也差不多煮浓稠了, 继续后面的步骤, 10分钟后, 热腾腾的靓粥就能端上餐桌啦。

我上高中的时候, 有一次我弟住院, 我特意在家煮了一大锅皮蛋瘦肉粥给他送过去, 等我长途跋涉赶到医院后, 打开保温杯一看, 这哪里是粥啊, 分明是糍糊饭啊……皮蛋瘦肉粥是我从小就喜欢的一款经典靓粥, 好吃的东西当然是想和亲人分享啦! 无奈当年的我手艺有限, 无法做出一锅好粥。如今弟弟已成家立业了, 我的厨艺也日益精湛, 我就整理出这锅靓粥的秘籍与弟妹分享吧……

做法

- ① 准备好材料, 把姜切成丝。肉馅用适量淀粉、料酒、酱油和盐腌制入味。
- ② 大米淘洗干净后加水, 放入电饭煲中, 开启煲粥程序。
- ③ 皮蛋切成小块, 待粥煮沸后将1/2的皮蛋倒入锅中, 再将姜丝倒入。
- ④ 待粥煮至浓稠时加入肉馅和剩余的皮蛋, 将肉馅划散开, 搅拌均匀。
- ⑤ 最后调入适量芝麻油和胡椒粉, 撒入葱花即可。



1



2



3



4



5

猪骨粥

一步一步做基础高汤

003

Breakfast time



工具

砂锅，汤锅。

材料

猪骨750g，葱1段，姜1块，阴米30g，胡萝卜30g，芹菜30g。

调料

盐，胡椒粉。

TIPS

阴米是将糯米用清水浸泡7—12小时后，沥干水分再蒸40—60分钟，蒸煮熟透后摊开晾凉，待米粒外层变硬后，用手揉搓散开来，几天后等米粒完全干燥无水分后即可密封保存了。阴米很养人，有暖脾、补中益气的功效。再者，因为阴米本来就是熟的，所以早餐用阴米来煲粥是相当快捷的。



1

经常听到“高汤”这个词，不论是炒菜、煮面、煲汤还是炖肉，高汤能提升菜肴的品质。高汤分很多种，鸡汤、牛肉汤、鱼汤……其中最基础，也是最常用到的就是猪骨汤了。比起挖1小勺浓汤宝来制造高汤，还不如闲暇的时候用小火慢慢炖一锅浓郁的猪骨汤。我们可以将炖好的高汤分装冷冻起来，需要的时候，取出一份，不但方便，而且健康营养又美味。

做法

- 1 买猪骨的时候，请师傅将骨头斩成段。葱切小段，姜切片。
- 2 锅中放水，水沸腾后放入洗净的猪骨，煮约3分钟，去血水。
- 3 把猪骨和葱段、姜片放入砂锅中，加入足量的清水，水量一次要加足，猪骨和水的比例按1：5就可以。
- 4 大火煮沸后，用汤勺撇去浮沫。转小火慢炖2—2.5小时。
- 5 冷却后的猪骨汤用滤网过滤掉杂质。用保鲜袋分装，冷冻，随用随取。将猪骨汤中的骨头挑拣出来，拆下肉剁碎。
- 6 另外准备些阴米，将阴米、剁碎的肉末、适量的猪骨汤倒入汤锅中一并煮，水沸后转小火继续煮20分钟。最后加入切碎的胡萝卜和芹菜，再加盐和胡椒粉调味。猪骨粥就完成了！



2



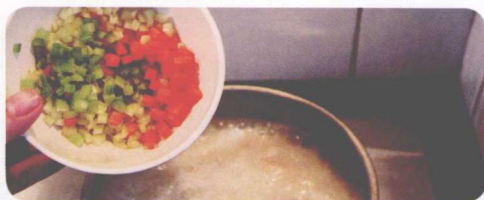
3



4



5



6

004

breakfast time

蔬菜清粥

饕餮之后最是挂念





工具

汤锅。



材料

大米，玉米粒，豌豆，
胡萝卜。



调料

小麻油，盐。

TIPS

如果清早觉得煮粥会很浪费时间，那么推荐大家用阴米来煮。用阴米煮粥很容易煮浓稠，而且阴米还有润肺健脾之功效。

春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。三五好友相约大餐一顿，席间欢声笑语，美食美酒，那是极致的享受。可盛宴之后，你会不会饱腹反胃，或者头晕乏力，不思饮食呢？在我们家，无论老幼，饕餮之后必定会做一顿清淡的小粥来给肠胃“洗洗澡”。即便是清粥，又怎能怠慢了自己和家人呢？

做法

- ① 大米淘洗干净，加入足量的水，大火煮沸后转小火煮至浓稠。
- ② 待粥煮稠后，加入胡萝卜、玉米粒和豌豆。
- ③ 调入适量的盐和小麻油，搅拌均匀。继续煮5分钟后即可关火，盛出。

